

**Муниципальное казённое образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Тауйск»**  
Образовательная программа дополнительного образования детей  
«Спортивные игры и ОФП»

**УТВЕРЖДАЮ:**



Директор МКОУ «СОШ с. Тауйск»

А.К. Валуйский

«29» августа 2019 год

**РАССМОТРЕНА:**

Педагогическим советом школы

Протокол № 1

«29» августа 2019 год

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ и ОФП»**

Срок реализации: 3 года

**Составитель:**

педагог дополнительного образования

Снежинский Сергей Кириллович.

**с. Тауйск.  
2019 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Спортивные игры» станет средством, эффективно влияющим на достижение заявленной цели.

**Актуальность.** Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным **коллективным** играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое **развитие ребенка**. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

**Цели и задачи.** Программа "Спортивные игры" в своей основе не меняет образовательных стандартов, направлена на гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и

упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

**В качестве основных образовательных задач определены следующие:**

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

**Ведущие педагогические идеи:**

1. Личностно-ориентированный подход в обучении, в основе которого заложена «субъект-субъектная» модель.
2. «Педагогика сотрудничества». Сотрудничество – это идея совместно развивающихся взрослых и детей, скрепленных взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности. Важное место при этом занимают диалоговые отношения – «учитель-ученик».

**Принципы реализации:**

- Принцип гуманизации направлен на всецелое развитие ученика.
- Принцип развивающего обучения опирается на зону ближайшего развития ребенка и способствует ускорению развития, предполагает отказ от преимущественно репродуктивных методик и применение методов творческой деятельности и самообразования учащихся, использование новейших педагогических технологий.
- Принцип индивидуализации помогает всесторонне и всеобъемлюще учитывать уровень развития и способностей каждого ученика, формировать на этой основе личные планы развития и обучения, стимулировать и корректировать развитие способностей.
- Принцип дифференциации обучения дает возможность учитывать индивидуальные способности учащихся и формировать группы для их совместного обучения и развития.

Программа представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм, рассчитана на 3 года и включает три уровня. В каждом разделе программы определено

содержание атлетической (общефизической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Ключевой инвентарь всех игр – мяч. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Он считал, что это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

**Первый уровень** предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий и туристической подготовки. Он рассчитан на учащихся 5-7 классов. На этот уровень принимаются все желающие в возрасте 10-12 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по два часа.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы 1-ого уровня учащиеся

должны знать:

- основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту;

должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

демонстрировать:

- игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам,
- участие в соревнованиях по одной из спортивных игр,
- соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,
- помощь друг другу и учителю,
- поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,
- активность, выдержку и самообладание.

**Второй уровень** обучения направлен на формирование элементарной грамотности в ведении спортивных игр. Рассчитан на детей 13-15 лет и предполагает расширение представлений детей о возможностях изучаемых спортивных игр. На данном этапе акцент делается на привитие устойчивого интереса к одной или нескольким спортивным играм на более высоком уровне. Доминирующая идея – «Ищу себя». В группе занимаются в основном ученики, прошедшие базовую подготовку, а также новые ребята, чей игровой и спортивный уровень соответствует критериям, заложенным в 1-ом уровне. В результате освоения содержания программы 2-ого уровня учащиеся должны знать:

- особенности развития выбранной(ых) спортивной(ых) игры (игр),
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению данных игр,
- психофункциональные особенности собственного организма,
- правила личной гигиены,
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- подбирать и планировать физические упражнения,
- соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм;

демонстрировать:

- технико-тактические навыки в выбранных спортивных играх,
- участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм,
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

**Третий уровень** складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности.

**Цель функциональной грамотности** – закреплять и развивать технико-тактические навыки, полученные на ранних уровнях, учиться новым приемам и навыкам по выбранным спортивным играм. Доминирующая идея – «Совершенствуй себя».

**Компетентностная грамотность** предполагает углубленное изучение спортивных игр, индивидуальную работу с одаренными детьми, продвижение их на более высокий спортивный уровень.

Доминирующая идея – «Реализуй себя». Возраст занимающихся 15-17 лет. В основном это выпускники первых двух уровней. Иногда к ним подключаются сверстники, достигшие в своем спортивном развитии данного уровня или приближающиеся к нему.

Доминирующая идея – «Реализуй себя». Возраст занимающихся 15-17 лет. В основном это выпускники первых двух уровней. Иногда к ним подключаются сверстники, достигшие в своем спортивном развитии данного уровня или приближающиеся к нему.

В результате освоения содержания программы 3-ого уровня учащиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;

должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
- включения спортивных игр в активный отдых и досуг.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания к игре дает введение соревновательных моментов. Побуждение детей на занятиях и в

индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач.

**Основными критериями успешной реализации программы будут:**

1. Высокая мотивация к участию в работе спортивного объединения.
2. Положительная динамика уровня физического развития учащихся, членов спортивного объединения.
3. Высокий уровень сплоченности коллектива.
4. Активность и результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Отслеживание результатов проводится разными способами: наблюдение, анкетирование, соревнование, индивидуальные зачеты. Сдача контрольных тестов проходит каждые два месяца и для каждого уровня в отдельности. Участие в соревнованиях разного уровня контролируется как учителем, так и самими учениками. Данные заносятся в общую таблицу и в индивидуальные карты развития. Так каждый учащийся может проследить историю своего физического становления в спортивном объединении.

Тематический план

1 уровень

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Физическая культура и <u>спорт в России</u>	1	1	-
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена	2	2	-
5	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	2	2	-
6	Общая физическая подготовка	42	-	42
7	Основные правила, техника и тактика игры в футбол.	20	2	18
8	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.	20	2	18
9	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.	20	2	18
10	Контрольные игры и соревнования	19	-	19
11	Инструкторская и судейская практики	8	-	8
	Всего	136	15	123

## **Содержание программы:**

1. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения.
2. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.
3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.
4. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.
5. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.
6. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого меча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры, подводящие непосредственно к основной теме занятий.
7. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра.
8. Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра.
9. Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок.
10. Участие во всех внутришкольных и городских соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития: быстроте, силе, выносливости.
11. Походная практика. Однодневные и многодневные походы в весеннее - летний период.
13. Обслуживание внутришкольных соревнований в качестве полевых судей.

## **Тематический план**

### **2 уровень**

№	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Комплекс ГТО в России	1	1	-
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6	Общая и специальная физ. подготовка	34	-	34
7	Основы техники и тактики игры футбол	40	-	40
8	Основы техники и тактики игры в баскетбол	20	-	20
9	Основы техники и тактики игры в волейбол	16	-	16
10	Контрольные игры и соревнования	21	-	21
	Всего	136	5	131

### Содержание программы

1. Государственное значение физической культуры и спорта. Задачи развития массовой физ. культуры.
2. Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования.
3. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.
4. Использование естественных факторов (солнце, воздух, вода) в Целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.
5. Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация и проведение школьных соревнований.
6. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры.
7. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов. Отработка ударов по мячу, ногой, головой. Остановка мяча ногой, головой, грудью. Ведение мяча, обратные движения и отводка противника. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча. Техника игры

вратаря. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации. Тактика игры в защите и при стандартных положениях.

8. Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами. Броски мячом по кольцу. Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением зелюна, позиционное нападение. Тактика защиты: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты.

9. Техника игры в волейбол: подачи и прием мяча сверху и снизу. Работа с мячом. Разыгрывание комбинаций для нападения. Блокировка нападающего удара. Перемещение по площадке, взаимостраховка.

10. Работа над техникой бросков по кольцу. Ведение и перепасовка с партнером. Броски по кольцу с места, с движения, с разворота. Работа игрока под кольцом на съеме мяча.

11. Участие в различных соревнованиях школьного и муниципального уровня.

12. Организации и проведение соревнований.

Тематическое планирование

3 уровень

№	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Развитие Футбола и баскетбола в России	1	1	-
3	Врачебный контроль	1	1	-
4	Организация и проведение соревнований	1	1	-
5	Инструкторская и судейская практика	9	1	8
6	Общая и специальная физическая подготовка	30	-	30
7	Техника и тактика игры в футбол	42	-	42
8	Техника и тактика игры в баскетбол	20	-	20
9	Выполнение норм по физической подготовки	14	-	14
10	Спортивные мероприятия	20	-	20
	Всего	136	5	131

**Содержание программы**

1. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Виды олимпийских игр.
2. Достижения сборных команд России по футболу и баскетболу в [международных соревнованиях](#).
3. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и общее развитие организма человека.
4. Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.
5. Организация и проведение внутришкольных соревнований по футболу и баскетболу в младших и средних возрастах.
6. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с сопротивлением в парах. Акробатические кувырки, перекаты, падения. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту, в длину. Тройной прыжок. Челночный бег.
7. Отработка ударов по мячу, ногой, головой на точность. Остановка мяча с разворотом. Ведение мяча с совершенствованием всех форм обводки. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча на точность и дальность. Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.
8. Сочетание способов передвижения с изучением технич. приемами ловли, передачи и ведения мяча. Техника обладания мячом. Перехват мяча при ведении и бросках. Действия одного защитника против двух нападающих. Организация командных действий против контратаки. Сдача норм ГТО и контрольных упражнений по баскетболу и футболу на оценку.
9. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, начиная со школьных до областных.

### **Методические рекомендации**

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный [вид деятельности](#), свойственной человеку. Это первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряжённых соревнований и в то же время сохранена тренированность.

К числу обусловленной природой потребностей человека относится потребность к тренировке мышц и внутренних органов. Потребность к получению внешней информации. Игра представляет собой сбалансированную систему, вплотную со спортом.

Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм.

Методика обучения спортивным основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.

Этот период в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно

увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность.

## Литература

Для учителя	Для детей
<p>Г. А. Васильков «От игры к спорту» Москва 1985г.</p> <p>В. Г. Васильков «Физкультура и спорт» Москва 1985г.</p> <p>Ю. Г. Буйлин, Ю. И. Портных «Мини-Баскетбол в школе» Москва 1976г. И. А. Гуревич «300 соревновательно-игровых заданий по физвоспитанию» Минск 1972г. )</p> <p>А. Г. Фурманов «Волейбол на лужайке в парке на траве» Москва 1982г.</p> <p>Яхонтов Е. Р., Генхин з. А. «Баскетбол» М. 1978г.</p> <p>Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М. 1974г.</p> <p>Чанади А. «Футбол. Техника и стратегия». М. 1981г.</p>	<p>Б. И. Нортон «Упражнения в баскетболе» Москва 1974г.</p> <p>Л. В. Былеева, П. М. Коротков «Подвижные игры» Москва 1982г.</p> <p>Нитхолстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» М. 1973г.</p> <p>Озолин Н. Г. «Современная система спорт. тренировки» М. 1974г.</p> <p>Цирик Б. Ф., Лукашин Ю. С. «Футбол» М. 1982г.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Валуйский Александр Кузьмич

Действителен с 13.05.2021 по 13.05.2022